



Für Fischfreunde ...

Gefüllter Wolfsbarsch mit Bratkartoffeln und Salat

Zutaten

4 ganze Wolfsbarsche	Schwarzer Pfeffer	grüner Salat nach Saison
40 g Thymian	1 Zitrone	2 EL Olivenöl
40 g Rosmarin	Küchengarn	2 EL Balsamicoessig
8 Zehen Knoblauch	800 g Kartoffeln	2 TL scharfer Senf
Salz	etwas Öl	1 TL Honig

Zubereitung

Den Wolfsbarsch abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Die Kräuter klein hacken, Knoblauch schälen, vierteln und mit den Kräutern vermengen. Den Wolfsbarsch innen salzen, pfeffern und mit der KräuterKnoblauchmischung füllen. Etwas Zitronensaft darüber geben und die Fische mit Küchengarn zusammenbinden. Auf einem Backblech oder in einer Auflaufform im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 8–12 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl goldgelb braten.

Olivenöl, Balsamicoessig, Senf und Honig verquirlen, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat waschen und mit dem Dressing mischen.

Den Fisch mit den Kartoffeln und dem Salat anrichten, ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.